

[co:coa] just be happy

SONNTAG

Starte das Neue Jahr mit einem langen Spaziergang in der Natur 

Mache den Tag zu einem Genuss 

Lade Freunde ein, erzählt euch Eure Wünsche

Detox & Energiesparen: kein TV, kein Social Media

Detox & Energiesparen: kein TV, kein Social Media

MONTAG

Zuversicht!
Gehe voller Hoffnung in den Tag und in das Jahr

Segne alle Menschen, die dir begegnen 

Schreibe auf, was für dich Beziehung ist 

Schreibe dir selbst einen Liebesbrief und verstecke ihn 

Höre heute bewusst allen Menschen zu – ohne zu unterbrechen 

DIENSTAG

Bedanke dich für das Neue, das kommt 

Tagesmantra:
Alles ist richtig, wie es ist 

Meditiere über Beziehung: was sind deine Erwartungen? 

Ein Tag der Komplimente!

Sei still und höre dir selbst zu 

MITTWOCH

Schicke allen Menschen, denen du begegnest positive Gedanken

Verschenke heute etwas aus deinem Bestand 

Sprich mit deinem Partner/Partnerin über deine Erkenntnisse

Sag deinem Partner/in, was du an ihm/ihr liebst 

DONNERSTAG

Suche dir ein neues Ritual, wie morgens kalt duschen

Komme immer wieder zurück ins JETZT 

Was nervt? Erforsche Deine Gefühle und übernehme Verantwortung

Tagesmantra:
Fühle dich von der Erde getragen 

FREITAG

Rufe alte Freunde an, wünsche ihnen alles Gute 

Kommuniziere deine Bedürfnisse, erforsche woher sie kommen

Erzähle heute einem Freund/-in etwas, was du noch niemanden sagtest

Tanze!
Gehe tanzend durch den Tag 

SAMSTAG

Schreibe auf, was du nicht ins neue Jahr nehmen willst und verbrenne es 

Sorge für eine saubere aufgeräumte Wohnung

Mache etwas, was du noch nie gemacht hast

Höre in die Natur, lausche ihren Tönen 

JANUAR 2023